

**Eötvös Loránd Tudományegyetem  
Pedagógiai és Pszichológiai Kar  
Pszichológiai Doktori Iskola  
Magatartáspszichológiai Program**

**Katona Györgyi**

# **ÖNKONTROLL HIPNÓZISBAN**

**PhD DISSZERTÁCIÓ TÉZISEI**

**Témavezető: Dr. Bányai Éva**

**2009**

## BEVEZETÉS

Kontrollált viselkedésről vagy érzelemről akkor beszélhetünk, ha az tudatos, kezdeményezhető, nem automatikus, valamint lehetséges ellenállni neki.

A hipnózis egyik lényeges aspektusa a kontrollfolyamatok, illetve a magatartás-szabályozás megváltozása. A szuggesztió hatására a hipnotizált személy önkéntelennek érezheti – akár nyílt, megfigyelhető, akár rejtett, nem megfigyelhető – viselkedését. Ez azt jelenti, hogy a hipnózisbeli változásokat automatikusnak, erőfeszítés nélkülinek éli meg, olyan élménye van, hogy a dolgokat nem ő idézi elő, hanem csak „történnék vele”. Ezt az önkéntelennek észlelt viselkedést Weitzenhoffer (1974) „*klasszikus szuggesztiós hatás*”-nak nevezte el.

A hipnózis a mai felfogás szerint többdimenziós, azaz a szuggesztiók hatására többféle funkcióban – kognitív, emocionális, kontrollfunkciók – jöhet létre változás az egyes embereknél. A kontrollfunkciók módosulása szintén több szinten – a nyílt viselkedésben, vagy a belső élmény szintjén – valósulhat meg.

Jelen értekezésben négy fő szempont szerint elemezzük a hipnózisbeli kontrollfolyamatokat:

- (1) Megvizsgáljuk az akarati kontroll, illetve az *önkéntelenség élményét* különféle helyzetekben, illetve szuggesztiók átélésekor.
- (2) Elemezzük, hogyan érhető el a klasszikus szuggesztiós hatás, illetve hogy milyen mértékű *mentális/kognitív erőfeszítést* tesznek az emberek annak létrehozása érdekében.
- (3) Megnézzük, hogyan reagálnak a hipnotizáltak a hipnotizőr ellentmondásos kommunikációjára, vagyis az *ellentmondó jellegű* (ellentétes képzeleti és viselkedéses instrukciót tartalmazó) *szuggesztiókra*.
- (4) Értekezésem fő kérdésköre: megvizsgálni, mennyiben lehetséges *ellenállni* a szuggesztiós hatásoknak, valamint hogy ez milyen módon (stratégiákkal) valósulhat meg, illetve hogy az ellenállás milyen mértékű kognitív erőfeszítést igényel.

Mindezeket a szempontokat összevetjük különböző hipnózison belüli szempontokkal (kognitív működések, hipnotizőrrel való kapcsolat) és hipnózison kívüli tényezőkkel (disszociatív készség, gyermekkori szülői nevelési stílus), valamint a hipnózissal kapcsolatos elvárásokkal.

Kísérletünkben egy csoportos együttműködő hipnózist követően egy másik alkalommal – a hipnózisindukciót megelőzően – a résztvevőket a hipnotizőr tudta nélkül arra szólítottuk fel, hogy álljanak ellen a szuggesztióknak (amelyek az előzőekkel azonosak voltak).

## Az önkéntelenség élménye

Az önkéntelenség élményében szétválik a szándék és a szándék tudatossága. Kognitív szempontból változások jöhetnek létre a tudat megfigyelő, illetve kontrollfunkciójában. Időlegesen megszűnhet a kapcsolat a szelf mentális reprezentációja és az észlelés, emlékezés, gondolkodás, cselekvés mentális reprezentációja között – ennek következtében csökkenhet az ágencia érzése. A hipnotizált személy sokszor nem kezdeményez; ezt a funkciót átmenetileg a hipnotizőr veszi át. A „magától történik” élménye – pszichodinamikai szempontból – az akarati kontroll regresszív változását jelenti, vagyis egy korábbi működésmódra való visszatérést, amikor a tudat az elsődlegesfolyamat gondolkodás elvén működik.

Az önkéntelenség-élmény és a viselkedés kapcsolatát nézve felmerül a kérdés, hogy mennyiben tükrözi a hipnózisban átélt élmény a viselkedés feletti kontrollt. Ebben a tekintetben nincs egyetértés a kutatók körében. Az önkéntelenség élménye – Lynn, Rhue és Weeks (1990) elemzése alapján – többféle jelentést takarhat. Amennyiben a viselkedés ténylegesen a hipnotizált személy kontrollján kívül kerül, ez azt jelenti, hogy ha akarna sem tudna másképp viselkedni, vagyis nem tud a szuggesztiónak ellenállni. Az önkéntelenség jelentheti azt is, hogy a szuggerált válasz közvetlenül, automatikusan váltódik ki, de a hipnotizált képes ellenállni, ha a helyzet úgy kívánja. A harmadik jelentés szerint az önkéntelenség csupán élmény szintű, valójában a hipnotizált megtartja a kontrollt a viselkedése felett. Abban a tekintetben, hogy melyik magyarázat tekinthető elsődlegesnek, megoszlanak a vélemények a kutatók körében, és eltérően vélekednek az egyes szerzők arra vonatkozóan is, hogy a hipnotikus szuggesztió milyen változásokat idéz elő a tudatban, illetve a kognitív működésben: történik-e tényleges szétkapcsolódás (disszociáció) a kognitív rendszerekben.

## Kognitív erőfeszítés a szuggesztíós hatás létrehozása

A szuggesztíós hatás létrehozásában több szerző hangsúlyozza a hipnotizáltak aktív közreműködését, kognitív tevékenységét. Ebben az értelemben a szuggesztiókra való válaszkészség nemcsak a transzállapot elérésére való készségre utal, hanem jelent egyfajta figyelmi és *kognitív feldolgozási stílust* is. Sheehan és McConkey (1982) vizsgálata alapján erősen hipnábilis személyeknél három fő stílus különíthető el a kapott információk feldolgozására és a hipnotikus válasz létrehozására: (1) *koncentratív* stílus: a személy a hipnotizőr kommunikációjára, illetve a szuggesztiókra figyel. A szöveghez szó szerint ragaszkodik, és passzívan várja, hogy megtörténjen, amit a hipnotizőr mond; (2) *független* stílus: a személy nemcsak a hipnotizőr kommunikációjára koncentrálni, hanem arra is, hogy milyen élmény lenne neki magának a legjobb abban a helyzetben; (3) *konstruktív* stílus: a személy nemcsak figyel és sajátosan értelmez, hanem aktívan keresi az élmények megalkotásának lehetőségeit. Megkapja a szuggesztíót és kognitíven dolgozik rajta (akár imaginatív módon), hogy a megfelelő választ tudja adni.

A kognitív stratégiák alkalmazásánál, illetve a szuggesztiós hatás létrehozásához az emberek különböző mértékű erőfeszítést tesznek. A kognitív erőfeszítés azt a szándékot és erőfeszítést jelenti, amelyet a személy a szuggerált esemény átélése érdekében tesz. Ez az erőfeszítés igénybe veszi a kognitív erőforrásokat (pl. figyelem, rövid távú emlékezet). Erőfeszítést tenni az erőfeszítés nélküliség megélése érdekében – ez a hagyományos szuggesztiók paradoxona. A passzív hozzáállás ebben az értelemben azt jelenti, hogy a személy semmit sem tesz a szuggerált esemény létrehozása érdekében, egyszerűen csak várja, hogy az bekövetkezzen.

A kognitív stratégiákkal, illetve erőfeszítéssel kapcsolatos vizsgálatokat összegezve az látható, hogy az emberek különféle kognitív stratégiákkal (aktív és passzív) vesznek részt a szuggerált hatás létrehozásában. A hipnózis iránti fogékonyság és a kognitív erőfeszítés mértékének összefüggésében nincs egyetértés a szerzők körében. Egyes kutatások szerint a kevésbé hipnázibilisok – még akkor is, ha involválódtak a szuggesztióba – passzívan várják a hatást. A tényleges tudati szétkapcsolódást feltételező elméletek – viszonylag objektív mérések eredményei alapján – azt feltételezik, hogy az erőfeszítés nélküliséget csak az erősen hipnázibilis személyek élik át, hiszen ők azok, akiknél létrejön a tudati disszociáció. A kevésbé hipnázibilis emberek a hipnotikus választ inkább tudatosan, erőfeszítéssel igyekeznek létrehozni, hiszen náluk a hipnózisindukció nem indít be erős szelektív figyelmi szűrő folyamatokat. Az eredmények – véleményünk szerint – feltehetőleg jelentős mértékben függenek az erőfeszítés mérésére választott módszertől, illetve attól, hogy a mérés az észlelt, vagy az aktuális (nem feltétlenül tudatos) erőfeszítésre irányul.

## **Kognitív konfliktus a szuggesztióban**

A vizsgálatok azt mutatják, hogy a szuggesztiót egyes személyek akkor is képesek végrehajtani, ha a szuggesztió kognitív konfliktust implikál, vagyis a viselkedéses és képzeleti instrukció ellentmondást fejez ki. A konfliktus növekedésével a gyengén hipnázibilisok kevésbé képesek végrehajtani a próbát, mint az erősek: nekik nehezebb elképzelniük egy szuggesztióval ellentétes dolgot, miközben átélik a szuggesztiós hatást.

## **Ellenállás a hipnózissal szemben**

A hipnózissal (illetve a módosult tudatállapotokkal) szembeni ellenállásnak alapvetően kétféle formáját különíthetjük el: (1) a tudattalan és (2) a tudatos (szándékos) ellenállást. A tudattalan ellenállás spontán módon alakul ki; a tudatos ellenállás szintén megjelenhet spontán viselkedés formájában, de

általában a helyzet (kísérlet) elvárásaira való előre eltervezett, szándékos reakcióról van szó. A kutatások elsősorban a tudatos ellenállás lehetőségeit és összefüggéseit vizsgálják. Az önkéntelenség természetének vizsgálatára azok a módszerek alkalmasak, amelyek arra irányulnak, hogy mennyiben képesek az emberek ellenállni, ha erre előzetes felszólítást kapnak.

*A semleges szuggesztiókkal szembeni szándékos ellenállással kapcsolatos vizsgálatok egyik típusánál a személyek azt az instrukciót kapják, hogy álljanak ellen a szuggesztiós hatásoknak. Az ezzel kapcsolatos vizsgálatokat összegezve azt láthatjuk, hogy az emberek általában képesek ellenállni, ha erre felszólítást kapnak. Az erősen hipnábilis személyek ellenálló hipnózisban is önkéntelenebbnek érzik a viselkedésüket, mint a kevésbé hipnábilisok. Egyes eredmények arra utalnak, hogy az erősen hipnábilis emberek nehezebben állnak ellen, különösen akkor, ha az ellenállási instrukciót a hipnózisindukciót követően kapják. A hipnózis iránti fogékonyság és az ellenállás képességének összefüggése azonban nem egyértelmű. A modern vizsgálatok többnyire azzal foglalkoznak, hogy különböző moderáló faktorok hatását mérik adott helyzetben. Az eredmények az ellenállási viselkedést tekintve azt mutatják, hogy a legtöbb ember képes ellenállni a semleges szuggesztióknak, de azt, hogy mennyire képesek erre, és hogy milyen mértékben érzik viselkedésüket önkéntelennek, különböző kognitív és érzelmi tényezők befolyásolhatják. Alapvető befolyásoló hatást tulajdonítanak a helyzetnek és az előzetes normatív információknak, elvárásoknak: ha előzetesen úgy tájékoztatják a vizsgált személyeket, hogy a legtöbb ember képes ellenállni, nagyobb arányú az ellenállás, mint abban az esetben, ha ellenkező értelmű felvilágosítást kapnak. Lényeges szerepet tulajdonítanak ezenkívül a kapcsolati faktoroknak, vagyis annak, hogy a hipnotizált hogyan észleli a kapcsolatát a hipnotizőrrel, illetve hogy mennyire tartja rokonszenvesnek az ellenállási instruktort. Feltételezik azt is, hogy egyes embereknél a belső dinamika is változhat, ami azt jelenti, hogy aki az egyik kísérletben nem tudott ellenállni, az egy másik helyzetben valószínűleg képes lenne rá, ha a körülmények megváltoznának.*

Több szerző készített elemzést azzal kapcsolatban, hogy a szuggesztiós hatás, illetve az önkéntelenség megélése mennyiben jelent kényszerítést. Általánosságban véve arra a következtetésre jutottak, hogy a hipnotizált akkor is átélheti, hogy viselkedését nem ő irányítja, ha nem érez kényszert a szuggesztió végrehajtására. Az emberek nem hipnotizálhatók akaratuk ellenére, vagy tudatuk mellőzésével, nem veszítik el teljesen a kontrollt a viselkedésük felett, hanem megtartják a döntési lehetőséget az együttműködésre. Minden személy legalább bizonyos fokig tudatában van annak, hogy valaki más vette át a felelősséget a viselkedéséért. A hipnotikus befolyásolás csak a hipnózisra szélsőségesen fogékony személyek számára lehet kényszerítő erejű, az erősen hipnábilisok számára nem igazán kényszerítő, de erős hatású.

# KÉRDÉSEK ÉS HIPOTÉZISEK

## A vizsgálat fő hipotézisei

1. Feltételeztük, hogy az önkéntelenség élménye nem pusztán élményszinten jelenik meg, hanem egyes esetekben azt is tükrözheti, hogy a szuggerált viselkedés ellenállhatatlan, azaz a hipnotizált személy akkor sem képes ellenállni, ha akar és mindent megtesz ennek érdekében. Ebben az esetben a *viselkedéskontroll disszociációjáról* beszélhetünk.
2. Feltételeztük, hogy egyes személyeknél a viselkedés *automatikus*, bár ellen lehet állni neki. Ekkor a hipnózis hatása a *kezdemenyezés, a szándék disszociációját* eredményezi.
3. Azt vártuk, hogy vannak olyan esetek, amelyekben az önkéntelenség csak élményszinten jelenik meg, vagyis a hipnózis az *élmény disszociációját* váltja ki.
4. Az önkéntelenség-élmény természete személyről személyre, sőt akár személyen belül és szuggesztióról szuggesztióra is változhat, és az egyes szuggesztiótípusoknál különböző lehet.

## A fő hipotézisek mentén felmerült kérdések

- Milyen egyéni különbségek lehetnek az akarati kontroll szempontjából együttműködő hipnózisban?
- Mennyiben lehetséges ellenállni a szuggesztióknak? Mennyiben jelent kontrollvesztést az ellenállás?
- Mennyi erőfeszítést tesznek az emberek a szuggesztíós hatás létrehozása, illetve az ellenállás érdekében és mivel függ ez össze?
- Milyen különbségek figyelhetők meg az egyes szuggesztiótípusok között az akarati kontrollban és az ellenálláshoz szükséges erőfeszítésben?
- Hogyan reagálnak az emberek a szuggesztióban lévő kognitív konfliktusra?
- Van-e különbség a hipnotikus viselkedés és élmény szubjektív és külső megítélésének összefüggéseiben?
- Hogyan függ össze a hipnózisbeli önkontroll a hipnotizőr iránti áttételes viszonyulással (archaikus bevonódással)?
- Hogyan függ össze a hipnózisbeli önkontroll a disszociatív készséggel?
- Befolyásolják-e a hipnotikus önkontrollal kapcsolatos elvárások a kontroll élményét és viselkedéses vonatkozásait?
- Összefügg-e a gyermekkori családi légkör és szülői nevelési stílus a hipnózisbeli önkontroll megnyilvánulásaival?

# MÓDSZER

## Kísérleti személyek

A kísérletben összesen 139 önként jelentkező személy (62 férfi, 77 nő; életkoruk átlaga 24,5 év; SD = 6,2) vett részt, akik plakátokon megjelent felhívásunkra jelentkeztek. Közülük 90-en (40 férfi, 50 nő) vettek részt a teljes kísérletben, a többiek lemorzsolódtak a második fordulóra. Felhívásunkban olyan „kíváncsi és/vagy skeptikus”, 18 és 40 év közötti, testileg és lelkileg egészséges embereket kerestünk csoportos hipnózis kísérletre, akik még nem voltak hipnotizálva.

## Hipnózis

A hipnózis standard relaxációs indukciót és 13 különböző típusú, speciálisan erre a kísérletre összeállított *standard tesztszuggesztiót* tartalmazott. A szuggesztiókat három kivételével a standard skálákból vettük át (Mészáros, 1984). Egy szuggesztiót („kellemes hely”), amely egy kellemes, biztonságos hely elképzelésére vonatkozott, kifejezetten erre a kísérletre fogalmaztunk meg. Két szuggesztió ellentmondásos képzeleti és viselkedéses utasítást tartalmazott: karmerevedés karhajlítás elképzelésével; kézmozgás egymás felé távolodás elképzelésével.

A tesztszuggesztiók sorrendben a következők voltak (zárójelben a szuggesztió típusa): (1) karsüllyedés (motoros – éber szuggesztió), (2) karlevitáció (motoros), (3) karmozdíthatatlanság (kihívó), (4) íz-hallucináció (kognitív), (5) karkatalepszia (kihívó), (6) zene-hallucináció (kognitív), (7) álom (kognitív), (8) életkor-regresszió (kognitív), (9) kellemes hely (kognitív), (10) ellentmondó karkatalepszia, (11) ellentmondó kézmozgás, (12) poszthipnotikus szuggesztió – fa rajzolás, (13) amnézia.

## A mért változók és mérőeszközök

- A szuggesztiók *viselkedéses végrehajtása* – szubjektív és megfigyelői megítélés.
- A szuggesztiós hatás *létrehozásának mentális stratégiái* – élménybeszámolók tartalomelemzése.
- A szuggesztiós hatás *létrehozása érdekében tett erőfeszítés* – Likert típusú skálák, saját és kódolói megítélés.
- A hipnózis *élménye*: önkéntelenség, módosult tudatállapot, figyelem irányulása, képzeleti élnétség, ellenállási tendencia – Likert típusú skálák.
- A szuggesztiókkal szembeni *ellenállás mentális stratégiái* – élménybeszámolók tartalomelemzése.

- A szuggesztiókkal szembeni *ellenállás élménye*: ellenállásra való motiváció és az ellenállás érdekében tett erőfeszítés – Likert típusú skálák, az erőfeszítésnél saját és kódolói megítélés.
- *Archaikus bevonódás* – Archaikus Bevonódási Skála (Nash és Spinler, 1989).
- Általános *disszociatív készség* – DIS-Q (Vanderlinden, Van Dyck és mtsai, 1993).
- *Elvárások, attitűdök* – befejezetlen mondatok kiegészítésének tartalomelemzése.
- Gyermekkori *szülői nevelési stílusra* való visszaemlékezés – Likert-típusú skálák.

## A kísérlet menete

A kísérlet két fordulóban zajlott. A hipnotizőr nem tudott sem a kísérlet céljáról, sem a kísérletvezető által a résztvevőknek adott instrukciókról. A hipnózis mindkét alkalommal ugyanazt a szuggesztió-sort tartalmazta.

Az *első fordulóban* a kísérletvezető fogadta a jelentkezőket, akik először egy előzetes attitűdfelmérésben vettek részt. A résztvevők ezután felkészültek a hipnózisra. Ekkor jelent meg először a hipnotizőr, és következett a csoporthipnózis. Majd a hipnotizőr távozott, és a további instrukciókat ismét a kísérletvezető adta. Ezt követően a k.sz.-ek kitöltötték az 1. fordulás kérdőívet, amelyen egyrészt hipnózisban átélt élményeiket rögzítették a megadott szempontok alapján, másrészt válaszoltak a szülői nevelési stílussal kapcsolatos és egyéb kérdésekre. Ezután az Archaikus Bevonódási Skála, majd a DIS-Q kitöltése következett. A *második fordulóra* való érkezéskor, érkezési sorrendben, minden kísérleti személy egy kártyát kapott, amelyen vagy egy „A”, vagy egy „B” betű szerepelt. Ilyen módon osztottuk be a személyeket „ellenálló” és „kontroll” csoportokba. Amikor mindenki együtt volt a teremben, a kísérletvezető felkérte a „B” jelű kártyával rendelkezőket (ők lettek a kontroll csoport), hogy egy kis időre menjenek át egy másik terembe, egy segéd-kísérletvezető kíséretében. Így a két csoport ideiglenesen két különböző helyen tartózkodott. Ekkor mindkét csoport *előzetes instrukciót* kapott: Az ellenállók feladata az volt, hogy a hipnózis teljes ideje alatt álljanak ellen a szuggesztiós hatásoknak, miközben a helyükön maradnak és együttműködnek a hipnotizőrrel. A kontroll csoport a szokásos, együttműködésre felszólító instrukciót kapta. A résztvevők nem tudhattak arról, hogy a másik csoportnál mi történt az alatt az idő alatt, amíg külön teremben tartózkodtak. Amikor a két csoport ismét együtt volt, megjelent a hipnotizőr, levezette a hipnózist, majd közvetlenül ezután elhagyta a termet. Az előző fordulóhoz hasonlóan ismét kérdőív kitöltése következett. Az ellenálló csoport ellenálló hipnózisra vonatkozó élménykérdőívet kapott, a kontroll csoport élménykérdőíve azonos volt az 1. fordulóéval. Ezután ismét az Archaikus Bevonódási Skála kitöltése következett.



## EREDMÉNYEK ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

Az eredmények mind a négy fő hipotézist alátámasztották.

1. Találtunk olyan személyeket, akik akaratauk és erőfeszítésük ellenére sem voltak képesek ellenállni bizonyos szuggesztióknak. Ez azt mutatja, hogy az önkéntelenség élménye nem pusztán élményszinten jelenik meg, hanem egyes esetekben a szuggerált viselkedés ellenállhatatlan, azaz a hipnotizált személy akkor sem képes ellenállni, ha akar és erőfeszítést tesz ennek érdekében. A *viselkedéskontroll disszociációja tehát lehetséges*.

2. Voltak olyan személyek, akiknél a viselkedés kezdeményezése, a *szándék disszociálódott*, maga a viselkedés *automatikusan futott le*. Erre utal, hogy a szuggesztiók végrehajtásának önkéntelensége együtt járt a k.sz.-ek saját megítélése szerinti passzivitással. A kognitív próbákra még jellemzőbb volt, hogy a szuggesztiós hatás létrehozásában mutatott passzivitás, azaz aktivitáshiány jobb szuggesztió-végrehajtást eredményezett. (Az erősen hipnábilisok passzívabbak voltak a kognitív próbák létrehozásában, mint a közepesek vagy a gyengék.). Az ellentmondó szuggesztióknál az automatizmus az erősen hipnábilis személyeknél úgy jelent meg, hogy gyakran „váltakozó” válaszokat adtak, azaz mozgásuk követte az éppen elhangzó szuggesztiós vagy képzeleti instrukciót. Az ellenállással kapcsolatban az automatizmus úgy jelent meg, hogy maga az *ellenállási szándék disszociálódott*: bár nem akartak, mégis ellen tudtak állni a szuggesztióknak.

3. A személyek legnagyobb részénél az önkéntelenség valóban csak élményszinten jelent meg, és a szuggesztióknak könnyen ellen tudtak állni. Ők voltak azok, akiknél a hipnózis az *élmény disszociációját* váltotta ki.

4. Bebizonyosodott, hogy az önkéntelenség természete valóban személyről személyre, személyen belül és szuggesztióról szuggesztióra is változhat, és az egyes szuggesztiótípusoknál különböző lehet.

A kérdésekkel kapcsolatban az alábbi főbb eredményeket kaptuk:

### A szuggesztiókkal szembeni ellenállás lehetősége

Az ellenállási viselkedés és szándék további – eddig nem említett – kapcsolódási formája abban nyilvánult meg, amikor valaki nem akart ellenállni és nem is állt ellen. Ennek hátterében többféle motiváció, illetve kognitív mechanizmusa állhat. Az esetek nagyobb részénél az ellenállás hiánya szándékos elhatározás volt, amikor az élmények átélésére való igény, illetve a kíváncsiság nagyobb súllyal játszott szerepet, mint a kísérlet elvárása.

Azokban az esetekben, amikor az ellenállási motiváció hiányát a szuggesztiós hatásnak lehetett tulajdonítani (pl. ellenállás elfelejtése, erőtlenség érzés), a hipnózis – egy másféle értelemben – szintén csökkentette az önkontrollt. Az ellenálló fordulóban viszonylag gyakran előforduló amnézia, illetve elalvás az ellenállásnak egy nem tudatos formáját, illetve az ellenállási instrukciónak való ellenállást jeleníti meg. Az átélésre való törekvés – végrehajtástól függetlenül – azoknál a szuggesztióknál fordult elő a leggyakrabban (kellemes hely, életkor-regresszió, álom), amelyek a legkellemesebb, illetve a legérdekesebb élményt nyújthatják az erős önismereti igénygel rendelkező, illetve szokatlan élményekre kíváncsi emberek számára.

Az ellenállási szándék és viselkedés mintázata személyen belül és szuggesztióról szuggesztióra is változott.

A klasszikus szuggesztiós hatás ellenállási helyzetben is érvényesült: minél önkéntelenebbnek érezte valaki a viselkedését, annál kisebb arányban állt ellen.

A hipnózis iránti fogékonyság és a viselkedéses ellenállás közötti összefüggés nem bizonyult egyértelműnek. Ez arra enged következtetni, hogy a tényleges viselkedéses ellenállásban a hipnózis iránti fogékonyság mellett egyéb – személyiségi, elvárásbeli, helyzeti és kapcsolati – faktorok is fontos szerepet játszhatnak.

Az ellenállást nemcsak viselkedéses, hanem élményjellemzők is kísérték. Ellenállási instrukciós hipnózisban – az együttműködőhöz képest – megváltoztak a hipnózis főbb élménydimenziói: csökkent önkéntelenség, kevésbé mély tudatállapot módosulás és kevésbé élénk képzelet volt jellemző.

### **A szuggesztiós hatás létrehozása és az ellenállás érdekében alkalmazott mentális stratégiák, erőfeszítés**

Az eddigi kutatásokkal összhangban kísérletünk is azt igazolta, hogy a hipnotizált személyek különféle mentális stratégiákat alkalmaznak, mind a szuggesztiós hatás létrehozása, mind pedig az ellenállás érdekében. A szuggesztiós hatás létrehozásában a személyek többsége a szuggesztióban megfogalmazott utasítást követte. A kevésbé hipnábilisoknál gyakrabban jelent meg az aktív stratégia, mint a közepesen, vagy kevésbé hipnábilisoknál. A leggyakoribb ellenállási stratégiának a figyelem elterelése, az ellenszuggesztió, valamint a cselekvés hangsúlyú ellenállás (mást tenni) bizonyult.

A teljes hipnózisra vonatkozóan nem kaptunk összefüggést a szuggesztiók végrehajtása (hipnábilitás) és a szuggesztiók létrehozása érdekében tett erőfeszítés mértéke között. Amennyiben csak a kognitív szuggesztiókat nézzük, az erősen hipnábilisok passzívabbnak élték meg a szuggesztió létrehozását, mint a közepesek, vagy a gyengék. Ez arra enged következtetni, hogy a belső élmények önkéntelenebbül alakulnak ki a szuggesztió hatására, mint a nyílt viselkedéses válasz.

Kísérletünk eredményei alátámasztják, hogy az ellenállás aktív erőfeszítést igényel. A szuggesztió hatásának erejét fejezheti ki az ellenállás érdekében tett mentális erőfeszítés mértéke. A kísérleti személyek nagyobb erőfeszítést tettek az ellenállás érdekében, ha előzőleg végrehajtották a szuggesztiót, mint ha nem. A hipnózis iránt erősen fogékony személyeknek a sikeres ellenálláshoz nagyobb (elsősorban szubjektíven megítélt) aktivitásra, erőfeszítésre volt szükségük, vagyis az ellenállás nekik nagyobb nehézséget jelentett, mint a közepesen, vagy kevésbé hipnábilisoknak. A legnagyobb erőfeszítést a közepesek tették. Feltehetően ők azok, akik – az erősekhez képest – a kevésbé erős tudatállapot módosulás miatt jobban képesek mozgósítani akarataikat. Számukra jelenthet az ellenállási instrukció igazi kognitív kihívást.

Az egyes szuggesztiótípusokat összehasonlítva ellenállási aktivitás szempontjából azt láthatjuk, hogy a motoros szuggesztióknál tették a személyek a legnagyobb erőfeszítést az ellenállás érdekében, függetlenül attól, hogy ténylegesen ellenálltak-e; a legkevésbé pedig a kognitív próbáknál voltak aktívak. Ennek magyarázatát főként a fentebb említett érdekességi hatásban (átélésre való motiváció) látjuk. Másrészt az ellenállás tárgya a személy számára feltehetően a motoros szuggesztióknál ragadható meg a legegyszerűbben.

A szuggesztiós hatás létrehozása érdekében tett aktivitás és az ellenállás összefüggése komplex módon alakult. A kognitív próbáknál viszont az összefüggés egyértelműen jelentkezett: az 1. fordulóban passzívabb próbákat ellenállási instrukció után is hajlamosabbak voltak végrehajtani. Ezek az eredmények a képzelet automatikus kiváltódását támasztják alá. Valószínűsíthető, hogy a belső élményt nehezebb kontrollálni, mint a nyílt viselkedést. Lehetséges továbbá az is, hogy a belső élmények kontrollálására nem jelentkezett igény (nem látszik).

### **A szuggesztióban levő konfliktusra adott reakciók**

Eredményeink arra utalnak, hogy az egyének különböző módon reagálnak a szuggesztióban lévő ellentmondásokra. A személyek egy része, elsősorban a hipnózisra erősen fogékonyak, képesek végrehajtani a szuggesztiót az ellentétes képzelet ellenére is.

A szuggesztió elhangzásakor sokan átélték a szuggesztióban lévő ellentmondást. Többen azonban nem érezték konfliktust, de ha mégis, azt sokszor igyekeztek feloldani azáltal, hogy elfogadtak egyfajta saját értelmezést (mint egyértelmű szuggesztiót), és a továbbiakban ehhez igazították a viselkedésüket.

Az erősen hipnábilisoknál gyakoribb volt a „váltakozó” válasz (amikor a szuggesztió elhangzásakor a mozgás követte az éppen kommunikált szuggesztiós, vagy képzeleti instrukciót).

Ellenálló helyzetben az ellentmondó szuggesztiók – bármilyen szintű – végrehajtási gyakorisága a túlzottan sok ellentmondás és kognitív konfliktus miatt lecsökkent az együttműködő hipnózishoz képest. Az azonban, hogy néhány kísérleti személy még így is válaszolt a hipnotizőr kommunikációjára, szintén az automatizmus meglétét és a konfliktusok toleranciájára való képességet támasztja alá.

### **A hipnózisbeli önkontroll összefüggése a hipnotizőr iránti áttételes viszonyulással (archaikus bevonódással)**

Ellenálló helyzetben/légkörben nagyon kevésbé alakul ki pozitív regresszív viszonyulás a hipnotizőrhöz. Az áttétel negatív vonatkozásainak viszont az ellenállás helyzete kedvez. Akik magasabb pontszámot értek el a pozitív ABS skálán, kisebb arányban álltak ellen: az erősen bevonódó személyek tehát hajlamosak voltak figyelmen kívül hagyni a kísérlet elvárásait, és a hipnotizőr szándékának, illetve a szuggesztióknak megfelelően cselekedtek. A negatív bevonódás kis mértékben összefüggött az ellenállással: az erősebb negatív viszonyulás nagyobb arányú ellenállással járt.

Az ellenállás élménye és az archaikus bevonódás közötti kapcsolatot nézve eredményeink arra utalnak, hogy a regresszív kapcsolatban a *motivációs tényezők módosulása* nagymértékben hozzájárul ahhoz, hogy valaki nem áll ellen a szuggesztióknak akkor, amikor a külső elvárások azt megkövetelnék. A hipnotizőr kommunikációjának elsődleges fontossága van a hipnotizált számára, és ez nagymértékben befolyásolja a viselkedését. Akkor a legvalószínűbb, hogy a külső elvárások ellenére sem áll valaki ellen a szuggesztióknak, ha a hipnotizőr inkább autoriter figuraként jelenik meg, és a személynek igénye van rá, hogy alávesse magát ennek az autoritásnak.

Az önkéntelenség és az archaikus bevonódás kapcsolatára vonatkozó eredményeinkből azt a következtetést vontuk le, hogy az ellenálló helyzet közvetlen kapcsolatot alakít ki a hipnotizőr iránti pozitív áttételes viszonyulás – az archaikus bevonódás – és az önkéntelenség élménye között. Ez a kapcsolat közvetítheti akár a szuggesztiós válasz kényszerként való megélését is.

Eredményeink szerint az ellenállásnak csak az aktuális hipnózisban átélt archaikus bevonódással van összefüggése. Az adott hipnotizőrrel egy korábbi hipnózisban átélt kapcsolatnak úgy tűnik nincs számottevő jelentősége abból a szempontból, hogy a személy mennyire akar, illetve képes ellenállni. Ez arra utal, hogy a bevonódás aktuális („itt és most” történő) átélése jár együtt a hipnotizált személynél a motiváció módosulásával.

### **A hipnózisbeli önkontroll összefüggései hipnózison kívüli faktorokkal**

*Az általános disszociatív készséget nézve* – elsősorban az erősen hipnábilisok között – akik hajlamosabbak a disszociált működésmódra, kevésbé tudtak ellenállni, azokkal szemben, akiknek kisebb a disszociatív készségük. Különösen azoknál mutatkozott nagyobb disszociatív készség, akik az ellenállás hiánya mellett viselkedésüket önkéntelennek érezték. Ez az eredmény még további megerősítést igényel.

Az akarati kontrollra és az ellenállás lehetőségére vonatkozó *attitűdöket* tekintve a kapott néhány összefüggés azt mutatja, hogy az élmények szintjén egyes esetekben lehet közvetlen összefüggés az attitűddel (azt éli át valaki, amit elvár) – ez azonban független a nyílt viselkedéses választól.

*A gyermekkori szülői nevelési stílussal* kapcsolatban csupán leegyszerűsített méréseket végeztünk. Ezzel együtt eredményeink afelé mutatnak, hogy a sikeres ellenállás a szülői szigorúsággal és a családi döntésekbe való nagyobb beleszólási lehetőséggel függhet össze. Következtetésként annyit vontunk le, hogy a gyermekkori családi jellemzőket – a hipnabilitással való összefüggések vizsgálata mellett – érdemes a szuggesztiókkal szembeni ellenállás szempontjából, illetve a hipnózis élményének szempontjából is vizsgálni, mivel ez a módszer ad pontosabb képet a tényleges viselkedéskontroll alakulásáról.

**Összegzésként** megállapítható, hogy eredményeink alátámasztják a hipnotikus szuggesztióknak az önkontroll élményére gyakorolt befolyásoló hatását. Lynn, Rhue és Weeks (1990) tanulmányával ellentétben ez az eredmény Bowers (1992) disszociált kontroll elméletével, valamint Hilgard (1991/2008) neodisszociációs felfogásával van összhangban. A klasszikus szuggesztiós hatás önkéntelenségének természete azonban összetett, és többféleképpen nyilvánulhat meg; ez pedig különböző – kognitív és érzelmi – mediáló faktorokkal függ össze, amelyeknek csak egy része férhető hozzá tudatosan, más része a tudatban nem reprezentálódik.

Jelen értekezés célja az összefüggések feltárása volt, az oki tényezők vizsgálata a további kutatások feladata lehet.

## HIVATKOZÁSOK

BOWERS, K. S. (1992) Imagination and dissociation in hypnotic responding. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 40, 253-257.

HILGARD, E. R. (1991/2008) A hipnózis neodisszociációs értelmezése. In Bányai É., Benczúr L. (szerk.) *A hipnózis és hipoterápia alapjai. Szöveggyűjtemény.* 323-344. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest

LYNN, S. J., RHUE, J. W., WEEKS, J. (1990) Hypnotic involuntariness: A social cognitive analysis. *Psychological Review*, 97(2), 169-184.

MÉSZÁROS I. (1984) *Hipnózis*. Medicina Könyvkiadó, Budapest.

NASH, M. R., SPINLER, D. (1989) Hypnosis and transference: A measure of archaic involvement. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 37(2), 129-144.

SHEEHAN, P. W., MCCONKEY, K. M. (1982) *Hypnosis and experience: The exploration of phenomena and process*. Hillsdale, New Jersey, Lawrence Erlbaum

VANDERLINDEN, J., VAN DYCK, R., VERTOMMEN, H., VANDEREYCKEN, W. (1993) Development, Reliability and Validity of a New Self-reporting Dissociation Questionnaire. In Vanderlinden, J. (ed.) *Dissociative Experiences, Trauma and Hypnosis*, cip Gegevens Koninklijke Bibliotheek, Den Haag

WEITZENHOFFER, A. M. (1974) When is an „instruction” an „instruction”? *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 22, 258-269.

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Mindenekelőtt szeretném hálás köszönetemet kifejezni témavezetőmnek, **Dr. Bányai Évának**, aki jelentős mértékben hozzájárult ahhoz, hogy ez a disszertáció megszülessen; végigkísért azon az úton, amelyen eljuthattam erre a szakmai szintre. Iránymutatása, javaslatai nagyban segítettek a munkámat. Köszönöm szerető támogatását és azt a sok erőfeszítést, amellyel e munkához hozzájárult.

Köszönöm **Gősiné Dr. Greguss Anna Csilla** hipnotizőrként való közreműködését a kísérletben. Ezenkívül munkám során jólesett kedves biztatása, segítségére mindig számíthattam.

Hálás vagyok egykori oktatómnak, **Dr. Varga Katalinnak**, akitől az alapoktól kezdve az évek során nagyon sokat tanultam. Szervezőkészsége modell lett számomra. Köszönöm neki a kísérlet tervezésében nyújtott segítségét is.

Köszönöm **Horváth Zsuzsának** az adminisztrációs feladatokba való beegítést és az élmények gépelését.

Köszönet illeti **Dr. Császár Noémit** és **Volenszki Zsoltot** a kísérlet lebonyolításában nyújtott aktív közreműködéséért, segítségéért.

Köszönöm **Héder Klárának** a kategóriarendszer elkészítésében és a kódolásban nyújtott segítségét.

Az élmények kódolásáért köszönet illeti **Dr. Biró Esztert**, **Dr. Németh Ritát** és **Szigeti Adrienn**t.

Hálásan köszönöm **Horváth Róbert** és **Hosszú Péter** támogatását és segítségét munkám befejező időszakában.

Hálás vagyok az egykori Kísérleti Pszichológiai Tanszék (ma Affektív Pszichológiai Intézeti Központ) munkatársainak, hogy részese lehettem a tanszék életének.

Köszönetemet fejezem ki azoknak a kollégáknak és pszichológus hallgatóknak, akik megfigyelőként működtek közre. Kelemen-Szilágyi Adrienn, Bognár Zsuzsa és Kiss-Tóth Ildikó munkáját külön köszönöm. Szeretném kifejezni köszönetemet mindazoknak az önkénteseknek, akik a kísérletben való részvételükkel járultak hozzá a munkához.

A kutatás anyagi támogatását nagy részben az OTKA T 34454 sz. pályázatának (témavezető: Dr. Bányai Éva) köszönhetem.

## AZ ÉRTEKEZÉS TÉMAKÖRÉBEN KÉSZÜLT PUBLIKÁCIÓK

### Könyvfejezet:

KATONA GY., BÁNYAI É. (2008) Önkéntelenség hipnózisban. In Bányai É., Benczúr L. (szerk.) *A hipnózis és hipnoterápia alapjai. Szöveggyűjtemény.* 247-265. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest

### Folyóiratcikkek:

KATONA GY., BÁNYAI É. (2008) Az önkontroll élménye hipnózisban: Mennyiben kényszerítő erejűek a szuggesztiók? *Magyar Pszichológiai Szemle*, 63(3), 471-497.

KATONA GY., BÁNYAI É. (2009) Önkontroll hipnózisban és a hipnotizőrhez való áttételes viszonyulás. *Magyar Pszichológiai Szemle*, megjelenés alatt.

### Rövid közlemények (absztraktok), előadások:

KATONA GY., VARGA K.: *Hipnózis iránti fogékonyság és disszociáció.* In MPT XII. Nagygyűlése, Budapest, 1996. május 22-25. Előadás kivonatok, ELTE BTK Pszichológiai Tanszékcsoport, 56. o.

KATONA GY., VARGA K.: *Önkéntelenség hipnózisban*, (előadás) MHE Hipnózis Találkozó, Lillafüred, 1997. május.

KATONA GY., BÁNYAI É.: *A hipnózissal szembeni ellenállás vizsgálata*, In Pszichológia 2000 konferencia, Budapest, 2000. május 30- június 2., 127. o.

KATONA GY., BÁNYAI É. A hipnózis evolúciós nézőpontból: ki tud és ki nem tud ellenállni a hipnotikus szuggesztióknak? Előadás a 14 Magyar Hipnózis Találkozón, Budapest (Csillaghegy), 2003. június 6-8.

### Poszterek:

KATONA GY., VARGA K.: *Hypnotizability and dissociation*, (poster), 7 th European Congress of Hypnosis, Budapest, 1996. augusztus 17-23.

KATONA GY.: *Ki tud és ki nem tud ellenállni a hipnotikus szuggesztióknak?* (poszter), Illyés Sándor Emléknepok, ELTE, Budapest, 2003. március.

KATONA GY.: *Korai érzelmi viszonyulások újraélésének szerepe a hipnózissal szembeni ellenállásban.* (poszter) Illyés Sándor Emléknepok, ELTE, Budapest, 2007. március 19-21.